

## סידרת תרגילים

**1. הליכה בצד :** החניך הולך בין המקלות עם טבעת ביד אחת, ומתחילים להוסיף קושי לפעילות, יותר מטבעת אחת, ואחיזה בשתי הידיים.



**2. מעבר מעל למקלות :** החניך מנסה לעבור את המקלות הגבהים שונים עם טבעת ביד אחת.

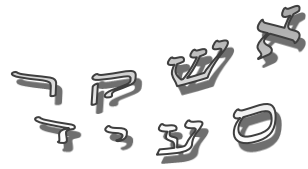
מאגיד  
סגור  
א  
ר  
ל



התעצבנות  
ק  
ר  
ע  
ד



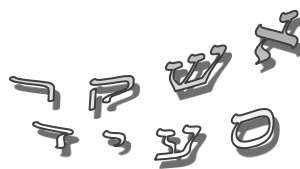
**3. הליכה רגילה :** החניך הולך בין המקלות כמו במסלול הליכה רגילה עם טבעת ביד אחת, בשלבים מתקדמים מקצרים מרחבים בין המקלות ומוספים DUEL TASK לדוגמא : טבעת בשתי הידיים.



**4. ירידה במדרגות : החניך יורד במדרגות בשלבים , כשרגל אחת יורדת השנייה מתלווה לאותה מדרגה עם ואחיזה במעקה בשלבים מתקדמים ללא אחיזה במעקה וללא עזרת מדריך.**



**בהנהלת אקים – אגודה לקידום אנשים עם פיגור שכלי (ע"ר)  
סניף כרמיאל , רחוב רמים 100 , כרמיאל 20100 טלפקס 04-9580584**



**5. מכשולים:** החניך עובר מרובע למרובע כשהמדרגות של הסולם במגע עם

הרצפה, מגבירים קושי כשהמדרגות הם למעלה ולא המגע עם הרצפה. הליכה בצד עם תמיכה ובלי תמיכה של מזרן בין המדרגות של הסולם.



**6. תרגילים עם מקלות בישיבה על כדור**

החניכים יושבים על כדור פיזיו, עם מקלות בשתי הידיים מרמים למעלה ללמטה, מקדימה ומאחורה, מקלות מאורי צוואר.





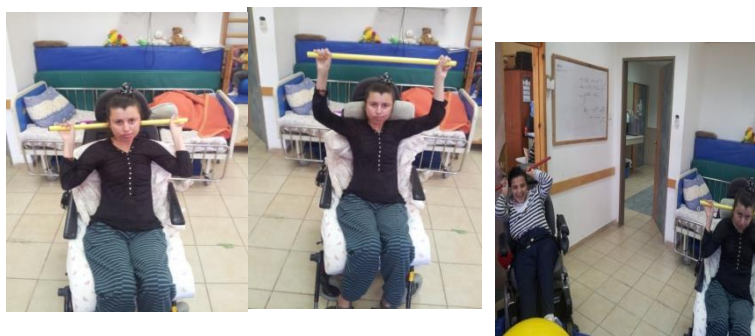
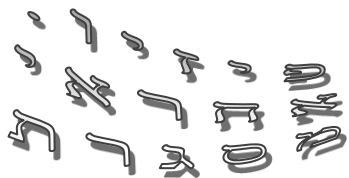
### 7. תרגילי מקלות :

החניך עם המקלות בשתי הידיים יושב על כדור פיזיו , מרמים למעלה מעל לראש , למטה מאחורי הגב , לצדדים , מקלות על הצוואר האחורי , רוטציה של גב עם מקלוט על הצוואר האחורי.



### 8. תרגילי מקלות עם כסאות גלגלים:

החניך מרים את הידיים מעל לראש עם המקלות , מקלות מאורי הצוואר.



## תרגילים לחיזוק גב עליון ותחתון, וחיזוק שרירי הבטן

את התרגילים יש לבצע בשכיבה על מזרן אימונים דק או לחילופין על שטיח עבה. המצע צריך להיות יחסית קשיח, אבל כזה שיספוג מעט את משקל הגוף.

יש להקפיד להמשיך לנשום נשימות עמוקות בזמן ביצוע כל התרגילים.

כל תרגיל (אלא אם צוין אחרת) יש לבצע 5 פעמים, לנוח כמה שניות, שוב 5 פעמים, מנוחה ושוב 5 פעמים. סה"כ 15 פעמים.



## 1

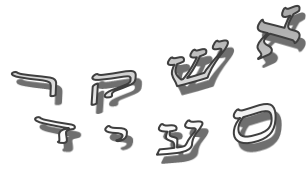
### מטרת התרגיל:

חימום והנעת השרירים והחוליות לפני הפעילות. משמש גם כתרגיל מתיחה בסוף האימון.  
תרגיל מתיחה לישבן ולזוקפי הגב.  
שכיבה על הגב ברגליים צמודות. הנעת הרגליים לצד אחד, לאמצע ולצד השני. הידיים לצדדים.

### חשוב להקפיד:

לא ליצור עומס באזור הצוואר. ברכיים צמודות

**בהנהלת אקדים – אגודה לקידום אנשים עם פיגור שכלי (ע"ר)**  
**סניף כרמיאל, רחוב רמים 100, כרמיאל 20100 טלפקס 04-9580584**



2

#### מטרת התרגיל:

חיזוק שרירי הגב והבטן ללא כל מאמץ על חוליות הגב.

שוכבים על הגב, מקרבים ברכיים אל החזה. אווזים ברכיים בידיים ודוחפים את הברכיים החוצה כאשר בזמן הדחיפה נכווץ גב תחתון ועליון.

#### חשוב להקפיד:

לא ליצור עומס על הכתפיים.

כדאי להניח תמיכה מתחת לצוואר (למשל כרית קטנה

או מגבת מקופלת)



3





**מטרת התרגיל:**

חיזוק שרירי הגב, שרירי הבטן הרוחביים ושרירי האגן.  
לשכב על הגב, רגליים כפופות, כפות רגליים על הריצפה.  
תוך כדי הוצאת אוויר להצמיד את הגב התחתון למזרון.

**חשוב להקפיד:**

לא ליצור קימור בגב התחתון.



**מטרת התרגיל:**

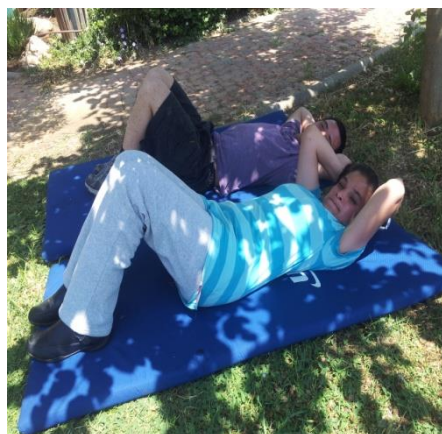
פתיחת שרירי החזה וסובבי שרירי עמוד השדרה.  
לשכב על הצד. פתיחה איטית של הידיים תוך כדי הוצאת אוויר.



סניף כרמיאל - בית גיל

**חשוב להקפיד:**

תמיכה לצוואר והראש.



5

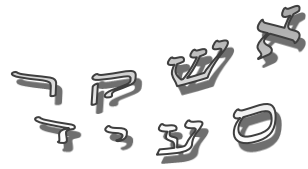
**מטרת התרגיל:**

עבודה על הצוואר והטרפזים

הראש מונח על הידיים. להרים לאט את הראש כשהידיים מקבילות ולכוון מעלה.

**חשוב להקפיד:**

לא ליצור עומס על הצוואר.



**6**

**מטרת התרגיל:**

חיזוק שרירי הצוואר

עדיף לבצע בישיבה על כסא בלי משענת, ולתמוך את הגב כנגד קיר. או לחילופין על כסא שסובבנו כשהמשענת שלו קדימה.

**חשוב להקפיד:**

גב וראש צמודים לקיר לאורך כל התרגיל.



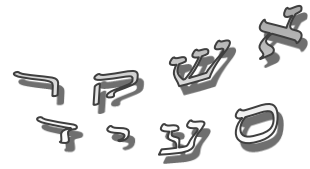
**7**

**מטרת התרגיל:**

חיזוק שרירי הצוואר

עדיף לבצע בישיבה על כסא בלי משענת, ולתמוך את הגב כנגד קיר. או לחילופין על כסא שסובבנו כשהמשענת שלו קדימה.

**חשוב להקפיד:**



גב וראש צמודים לקיר לאורך כל התרגיל.



8

#### מטרת התרגיל:

עבודה על צוואר עליון ושרירי הגב העליון בין השכמות.

ישיבה על כסא. אחיזה במגבת. תוך כדי ביצוע התרגיל מתיחת המגבת לכל אורכו כנגד הראש. פתיחה איטית של הידיים לצדדים 5 פעמים.

#### חשוב להקפיד:

גב זקוף לאורך כל התרגיל.



9

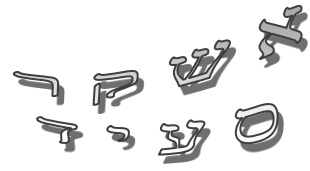
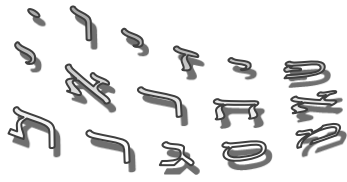
#### מטרת התרגיל:

עבודה על שרירי זוקפי הגב

ישיבה על כסא. ידיים אוחזות במגבת. תוך כדי מתיחת המגבת כנגד הראש ירידה איטית לכיוון הברכיים.

#### חשוב להקפיד:

**בהנהלת אקלים – אגודה לקידום אנשים עם פיגור שכלי (ע"ר)**  
**סניף כרמיאל, רחוב רמים 100, כרמיאל 20100 טלפקס 04-9580584**



חשוב להחזיק את הגב כמקשה אחת לאורך כל התרגיל.



## 10

**מטרת התרגיל:**

חיזוק שרירי גב עליון וצוואר

**חשוב להקפיד:**

חשוב להחזיק את הגב העליון, השכמות והצוואר כמקשה אחת לאורך כל התרגיל

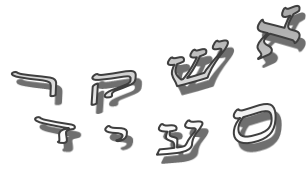
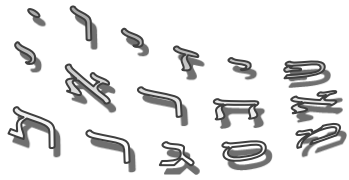


## 11

**מטרת התרגיל:**

חיזוק שרירי כתף, זוקפי גב וישבן.

חיזוק גב תחתון וגם גב עליון



### חשוב להקפיד:

ללחוץ עם היד והרגל שלא מתרוממות בצורה אחידה על המזרון. לא להרים את היד והרגל מהרצפה יותר מכ-15 ס"מ.



12

### מטרת התרגיל:

פתיחה וחיזוק של הגב התחתון

ללחוץ עם הידיים כלפי המזרון, לכווץ את הבטן. לכווץ את הישבן במגמה לפתוח את הגב התחתון.

### חשוב להקפיד:

ללחוץ על הידיים כלפי המזרון במשך כל התרגיל.



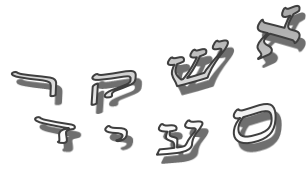
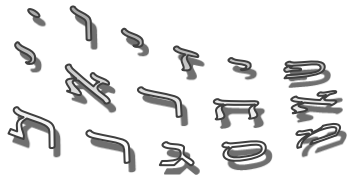
13

### מטרת התרגיל:

מתיחה והרפיה של עמוד השדרה

ברכינה, הראש פונה פנימה, הישבן על העקבים.

**בהנהלת אקים – אגודה לקידום אנשים עם פיגור שכלי (ע"ר)**  
**סניף כרמיאל, רחוב רמים 100, כרמיאל 20100 טלפקס 04-9580584**



**חשוב להקפיד:**

תנועה ללא מאמץ וכוח.



14

**מטרת התרגיל:**

בישיבה - מתיחה והרפיה של עמוד השדרה.

**חשוב להקפיד:**

להשען עם המרפקים על השוקיים. הראש עמוק פנימה לכיוון החזה.



15

**מטרת התרגיל:**

חיזוק הגב התחתון ושרירי הישבן שתומכים בו.

**בהנהלת אקלים - אגודה לקידום אנשים עם פיגור שכלי (ע"ר)**  
**סניף כרמיאל, רחוב רמים 100, כרמיאל 20100 טלפקס 04-9580584**



לא להרים יותר מדי את הישבן כדי לא לגרום לקיעור הגב התחתון אלא רק ליישור.

אם יש כאב כלשהו בזמן התרגיל, יש להפסיק את התרגיל מיד.



16

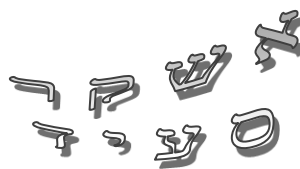
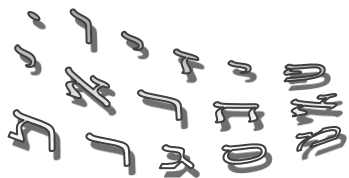
### מטרת התרגיל:

חיזוק שרירי הבטן.

לא להזיז את הרגליים ולא להרחיק את כפות הרגליים מהישבן, כדי שלא יהיה מפתח גדול מדי בין השוק לירך. יש לתמוך בצוואר בצורה מלאה עם כפות הידיים.

**בהנהלת אקים – אגודה לקידום אנשים עם פיגור שכלי (ע"ר)**  
**סניף כרמיאל, רחוב רמים 100, כרמיאל 20100 טלפקס 04-9580584**





**חשוב להקפיד:**

להרפות את הצוואר לחלוטין ולא לאמץ אותו כמו הנטיה הטבעית שלנו.  
למי שיש בעיות צוואר יש לתמוך בצוואר על ידי מאמן או תומך אחר.



17

**מטרת התרגיל:**

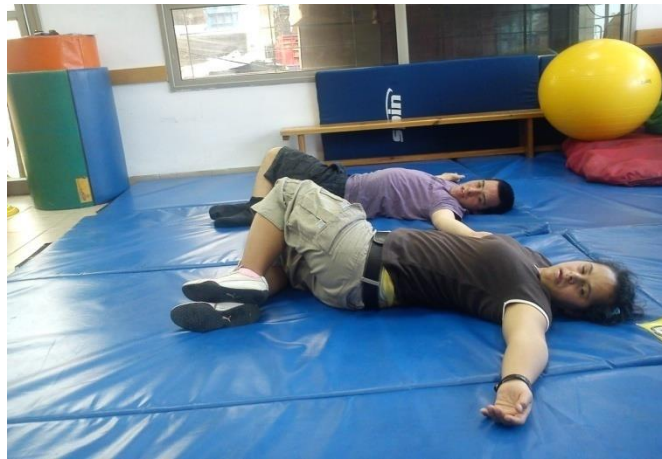
חיזוק שרירי הבטן.

מומלץ בעיקר למי שיש בעיות גב עליון. בדרך זו לא מאמצים כלל את הגב העליון.

יש לבצע 10 תנועות ולנוח. כך עוד פעמיים.

**חשוב להקפיד:**

הפעולה צריכה להעשות רק עם הרגליים.



18

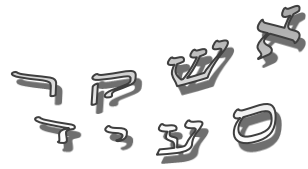
**מטרת התרגיל:**

שילוב של מתיחה והרפיה

פיתול עמוד השדרה התחתון והשרירים שתומכים בו.

**חשוב להקפיד:**

לא להרים את הכתפיים מהמזרן



## תרגילים לחיזוק והגמשת הגב

### תרגילים לחיזוק והגמשת הגב העליון

#### תרגיל מס' 1

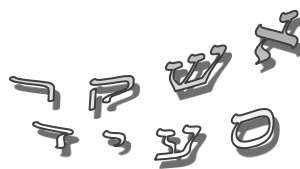
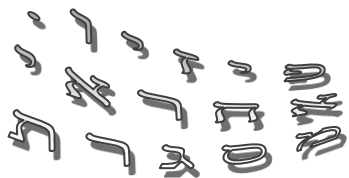


שבו על קצה הכיסא, ידיים על הכתפיים, מרפקים משוכים לאחור. בנשיפה קרבו מרפקים תוך הרחקת השכמות זו מזו, ובשאיפה שלחו מרפקים לאחור תוך קירוב השכמות. בצעו זאת 8 פעמים.

#### תרגיל מס' 2



שבו כשהידיים ישרות לצדדים ובגובה הכתפיים. סובבו את הגב לאחור בנשיפה, תוך שמירת היחס בין הידיים לגוף, וחזרו למרכז בשאיפה. בצעו זאת 5 פעמים לכל צד.



### תרגיל מס' 3

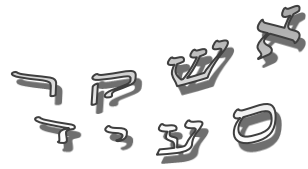


שבו כשהגוף מכונס, גב עגול, ידיים לפניכם והמבט למטה. מתחו את הרגליים לאורך הרצפה תוך הובלת הידיים לאחור ואחיזת גב הכיסא, בשאיפה. בצעו זאת 8 פעמים.

### תרגיל מס' 4



שבו כשהרגליים כפופות ופשוקות לצדדים, כף שמאל על קרסול רגל שמאל ויד ימין מעליה. בשאיפה, הובילו את יד ימין למעלה והפנו את הראש אל היד, בנשיפה חזרו לעמדת מוצא. בצעו זאת 4 פעמים לכל צד.



### תרגיל מס' 5

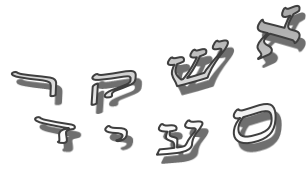


עמדו כשהידיים ישרות לפניכם, יד ימין אווזת את פרק כף יד שמאל. משכו את יד שמאל לאחור תוך כפיפת מרפק ימין ומתיחת אזור השכמות בנשיפה, וחזרו למרכז בשאיפה. בצעו זאת 6 פעמים בכל צד.

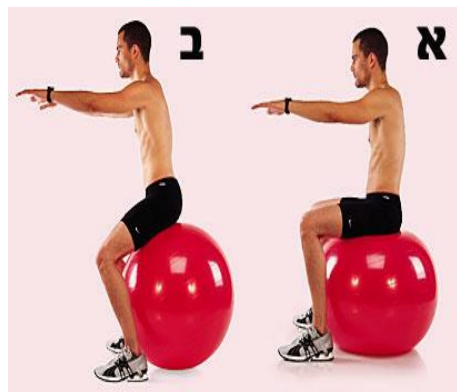
### תרגיל מס' 6



עמדו עמידה ישרה כשיד ימין על הכתף ויד שמאל ישרה למעלה. שאפו אוויר, ובנשיפה כופפו את הגב ימינה הצידה. בשאיפה חזרו למרכז. בצעו זאת 6 פעמים בכל צד.



### המטרה: חיזוק הישבן ושרירי הירך הקדמיים והאחוריים



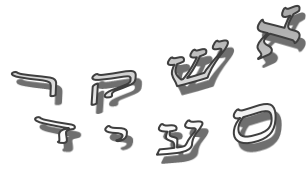
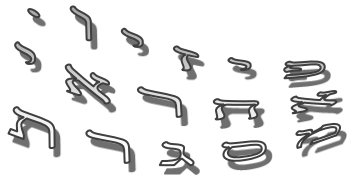
**נקודת המוצא:** שבו על מרכז חלקו העליון של הכדור בגב ישר, ברגליים כפופות בזווית של 90 מעלות, ובפישוק גדול מרוחב האגן. ישרו את הידיים לפנים בגובה החזה.

1. נתקו את הישבן מהכדור ועלו עד ליישור הרגליים (בלי לנעול את הברכיים), תוך כדי כיווץ אגן לאחור ושמירה על גב ישר.
2. כופפו רגליים ושבו בחזרה על הכדור בלי לשקוע בו.
3. חזרו על כך 12-15 פעמים.

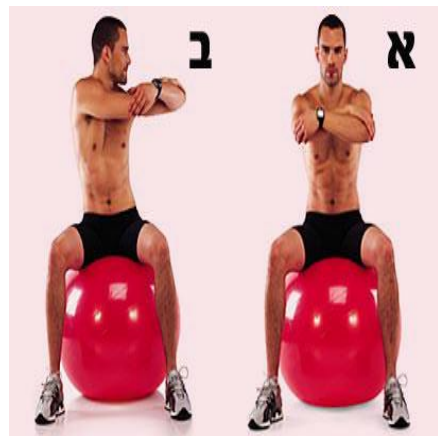
### על מה להקפיד:

1. שאפו אוויר בזמן העלייה ונשפו בזמן הירידה.
2. על כך שתהיו במתח שרירי (מה שמכונה "טונוס") לאורך כל התרגיל, גם בזמן הירידה.
3. שמרו על בטן מכווצת לאורך כל התרגיל.

**בהנהלת אקים – אגודה לקידום אנשים עם פיגור שכלי (ע"ר)**  
**סניף כרמיאל, רחוב רמים 100, כרמיאל 20100 טלפקס 04-9580584**



**המטרה: תרגיל זה משפר את יכולת הגו לתנועתיות סיבובית**



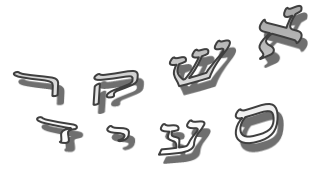
**נקודת המוצא:** שבו על מרכז הכדור. הניחו את כפות הרגליים על הרצפה בפישוק קל. אחזו בעזרת כל אחת מכפות הידיים את האמה הנגדית לה.

1. תוך שמירה על כתפיים נמוכות, סובבו ימינה את פלג הגוף העליון, כולל הראש. "האריכו" את הגוף ככל האפשר.
2. לאחר מכן חזרו למרכז ובצעו את הפעולה לצד שמאל.
3. חזרו על כך שלוש פעמים.

**על מה להקפיד:**

1. שאפו אוויר בתחילת התרגיל ונשפו בזמן הפיתול.
2. על כתפיים משוחררות (התנועה מתבצעת בעמוד השדרה ולא בזרועות או בראש).
3. אל תזיזו ברכיים. הן זזו? כנראה ביצעתם פיתול גדול מדי.
4. הקפידו על פיתול זהה בגודלו בשני הצדדים.
5. אם אתם סובלים מפריצת דיסק או מבעיה אחרת בגב התחתון, בצעו פיתול קטן ובהירות רבה.

**בהנהלת אקים – אגודה לקידום אנשים עם פיגור שכלי (ע"ר)**  
**סניף כרמיאל, רחוב רמים 100, כרמיאל 20100 טלפקס 04-9580584**



### המטרה: חיזוק שרירי הבטן



**נקודת המוצא:** שכבו עם הגב על המזרן והניחו את הידיים פשוטות לצדדים. הניחו את הכדור בין כפות הרגליים והרימו את הרגליים ליצירת זווית של 90 מעלות ביניהן לבין הרצפה.

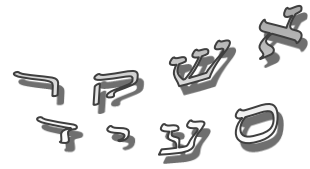
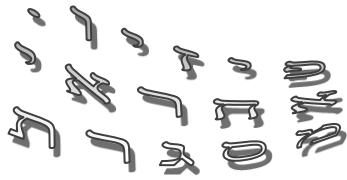
1. היעזרו בשרירי הבטן לשם הרמת האגן והבאת הרגליים אל מעל הראש. הגיעו רק עד לנקודה שהרגליים מקבילות לרצפה. השתדלו לא לאמץ את שרירי השכמות והעורף.
2. הנמיכו בחזרה את האגן באיטיות עד שתגיעו למזרן. הקפידו לרדת חוליה אחר חוליה בגב.
3. חזרו על כך חמש פעמים.

**על מה להקפיד:**

1. שאפו אוויר בתנוחת המוצא ונשפו בזמן הרמת האגן. עצרו לשנייה בשיא הרמת האגן ושוב שאפו אוויר. נשפו בעת החזרה.

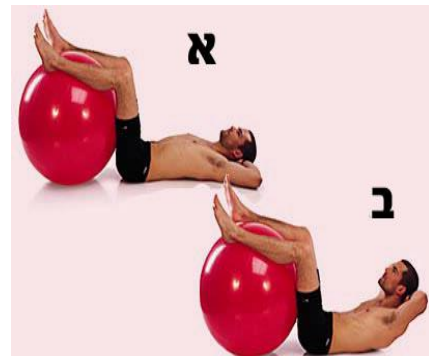
**בהנהלת אקים – אגודה לקידום אנשים עם פיגור שכלי (ע"ר)**  
**סניף כרמיאל, רחוב רמים 100, כרמיאל 20100 טלפקס 04-9580584**





2. אל תנתקו את הידיים מהרצפה ואל תיעזרו בהן לשם הרמת האגן. עבדו רק בעזרת שרירי הבטן.
3. הקפידו לא לשנות את זווית כיפוף הרגליים לאורך כל התרגיל.

**המטרה: חיזוק שרירי הבטן תוך שמירה על חוליות הצוואר והגב התחתון**

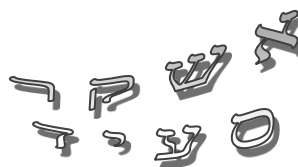


**נקודת המוצא:** שכבו על הגב והניחו את השוקיים על הכדור בפישוק קל ובזווית של 90 מעלות (הצמידו את הכדור לישבן). השעינו את הראש על כפות הידיים, והרפו את העורף ככל האפשר.

1. נתקו את הראש והשכמות מהארץ. הישארו למעלה כמה שניות, כשהמבט פונה לברכיים ולא לתקרה.
2. חזרו והניחו את הראש על הרצפה.
3. בצעו שניים-שלושה סטים, בני שמונה חזרות.

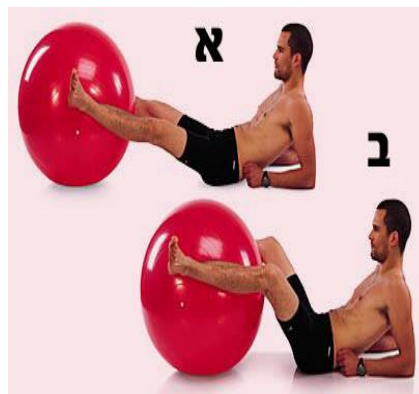
**על מה להקפיד:**

**בהנהלת אקים – אגודה לקידום אנשים עם פיגור שכלי (ע"ר)**  
**סניף כרמיאל, רחוב רמים 100, כרמיאל 20100 טלפקס 04-9580584**



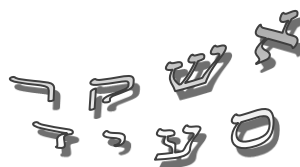
1. על שאיפת אוויר בנקודת המוצא ונשיפה בזמן העלייה. שאפו שוב אוויר למעלה ונשפו עם החזרה למזרן.
2. על רגליים קבועות במקומן.
3. על הקשת הטבעית בגב.
4. לעלות מעלה ברצף.

**המטרה: חיזוק שרירי הירך הפנימיים (המקרבים)**



**נקודת המוצא:** שכבו על הרצפה. הרימו את פלג הגוף העליון, מהגב התחתון ומעלה. הניחו את האמות על הרצפה, והישענו על המרפקים. פשקו את הרגליים והניחו את הכדור בין השוקיים.

1. בעזרת הירכיים לחצו את הכדור פנימה.
2. שחררו באיטיות תוך כדי שמירה על התנגדות לאורך כל הדרך.



3. ככל שתצמידו את השוקיים גבוה יותר על הכדור, כך תעלו את דרגת הקושי ותעבדו נוסף על המקרבים גם על השריר הארבע-ראשי.

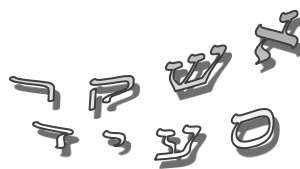
#### על מה להקפיד:

1. שאפו אוויר בזמן הלחיצה פנימה ונשפו בזמן השחרור.
2. הפנו את המבט קדימה אל הכדור ושחררו את העורף.
3. שמרו על ברכיים ישרות וכפות רגליים פונות החוצה בפלקס (צ'רלי צ'פלין).

#### מתיחת גב עליון וכתפיים

**המטרה** – מתיחת זרועות, כתפיים, וגב עליון.  
**אופן הביצוע** – עמידת שש (ידיים, ברכיים ואצבעות הרגליים), שקע עם הגוף לאחור כך שהישבן יגע בעקבים והחזה מונח על הירכיים מלפנים, הידיים לפניכם, והראש בין הידיים. במצב זה לחץ עם הזרועות, את הגו כלפי הרצפה ולאחור, מבלי להזיז את כפות הידיים מהרצפה. לחץ אחורה עד אשר תחוש במתח הגובר בזרועות, בכתפיים ובגב. שהה בנקודת האי-נוחות 6–15 שניות. נשום חופשי בעת ביצוע התרגיל. הרפה, חזור לעמידת שש ובצע את התרגיל 2-4 פעמים.





### מתיחת גב תחתון

**המטרה** – מתיחת השרירים זוקפי הגב (בחלקם התחתון והאמצעי).  
**אופן הביצוע** – עמידת שש (ידיים, ברכיים ואצבעות הרגליים), בעדינות ובאיטיות, כוונת את שרירי הבטן ולחץ את עמוד השדרה כלפי מעלה, האגן מסתובב קלות מתחת לגוף. מתח, עד שתחוש במתח הגובר, שהה במצב זה 15-6 שניות, נשום חופשי בזמן המתיחה. הרפה, וחזור לעמידת שש (שמור על גב ישר). חזור על התרגיל 2-4 פעמים.



### מתיחות עורף

**המטרה** – מתיחת שרירי הצוואר והעורף.  
**אופן הביצוע** – שכב על הגב, בברכיים כפופות וכפות הרגליים מונחות על הרצפה. אצבעות הידיים שלובות מאחורי הראש, בגובה האוזניים. במצב זה משוך באיטיות, ובזהירות את הראש כלפי החזה, תוך כדי כיוון שרירי הבטן. מתח עד נקודת האי-נוחות, שהה במצב זה 15-6 שניות, נשום חופשי. הרפה וחזור לשכיבה מלאה על הגב. חזור על התרגיל 2-4 פעמים.



מיתחת שוקיים

אקים  
סניף כרמיאל - בית גיל

מיתחת שוקיים



### מתיחת שוקיים

**המטרה** – מתיחת שרירי השוקיים (שריר התאומים ושריר הסוליה).

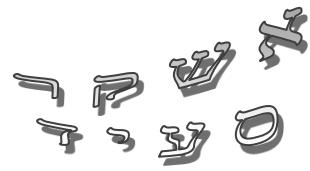
**אופן הביצוע** – עמוד במרחק של 60–80 ס"מ מקיר, עמוד, או עץ, השען עם שתי ידייך על הקיר, הנח את המצח על גב היד. כפוף את רגל שמאל וקרב אותה עד לקיר. שמור על רגל ימין ישרה לאחור, הקפד שכף רגל ימין תישאר מונחת במלואה, על הקרקע. במצב זה, מבלי להזיז את כפות הרגליים, לחץ קדימה עם המותניים (לעבר הקיר), לאט ובעדינות. נוצרת מתיחה בשוק



הרגל האחורית, מתח עד לנקודת האי-נוחות, שהה במשך 6–15 שניות, נשום חופשי בעת ביצוע התרגיל. הרפה ובצע את התרגיל בהרגל הנגדית. חזור על התרגיל 2–4 פעמים בכל רגל.

### מתיחת פושטי הברך

**בהנהלת אקים – אגודה לקידום אנשים עם פיגור שכלי (ע"ר)**  
**סניף כרמיאל, רחוב רמים 100, כרמיאל 20100 טלפקס 04-9580584**



**המטרה** – מתיחת שריר פושטי הברך (ארבעת הראשים) ושרירי השוק הקדמיים וכף הרגל.

**אופן הביצוע** – עמידה ישרה בפישוק קל עם הפנים מול קיר, עמוד, או עץ, במרחק של 20–30 ס"מ מהקיר. הישען ביד שמאל על הקיר, כפוף את רגל שמאל ואחוז ביד ימין את גב כף רגל שמאל. משוך לאט ביד ימין את רגל שמאל לעבר הישבן (עקב לעבר הישבן, הברך פונה לעבר הרצפה). משוך עד אשר תחוש במתח ההולך וגובר (משוך עד נקודת האי-נוחות), במצב זה, שהה במשך 6–15 שניות, נשום חופשי בעת ביצוע התרגיל. הרפה, ישר את הרגל ובצע את התרגיל ברגל הנגדית. חזור על התרגיל 2–4 פעמים בכל רגל.



#### מתיחת כופפי הירך

**המטרה** – מתיחת שרירי כופפי הירך (שריר מותן-כסל ושריר ארבעת הראשים).

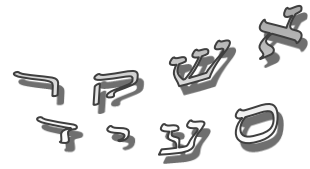
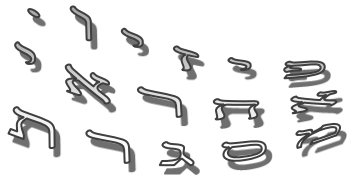
**אופן הביצוע** – עמוד ליד קיר, כאשר צידו השמאלי של גופך פונה לעבר הקיר, בצע פסיעה גדולה קדימה ברגל שמאל, כך שברך שמאל תמצא מעל כף רגל שמאל. הישען ביד שמאל על הקיר בעוד יד ימין נשענת על ברך שמאל. במצב זה שקע קלות עם המותניים,



לאט ובעדינות כלפי הרצפה. נוצרת מתיחה ברגל ימין, באזור המפשעה, בחלק הקדמי העליון של הרגל. לחץ עד לנקודת האי-נוחות, במצב זה שהה 6–15 שניות, נשום חופשי בעת ביצוע התרגיל. ישר רגליים ובצע את התרגיל ברגל ימין. חזור על התרגיל 2–4 פעמים.

#### מתיחת זרועות

**בהנהלת אקים – אגודה לקידום אנשים עם פיגור שכלי (ע"ר)**  
**סניף כרמיאל, רחוב רמים 100, כרמיאל 20100 טלפקס 04-9580584**



**המטרה** – מתיחת זרועות (בעיקר צידי הזרוע – שריר התלת ראשי), חגורת הכתפיים והשכמות.

**אופן הביצוע** – עמידה ישרה בפישוק קל. הרם ידיים מעל לראש, כפוף את יד ימין, אחוז עם יד שמאל במרפק יד ימין (אצבעות יד ימין נוגעות בשכמה של יד שמאל). בעדינות, משוך את מרפק ימין שמאלה בעזרת יד שמאל, עד שתחוש במתח הולך וגובר (מתח עד לנקודת האי-נוחות). שהה במצב זה במשך 6-15 שניות, נשום חופשי בעת ביצוע התרגיל. הרפה ובצע את התרגיל למרפק שמאל בכיוון הנגדי. חזור על התרגיל 2-4 פעמים בכל יד.



### מתיחת כתפיים

**המטרה** – מתיחת כתפיים וגב עליון.

**אופן הביצוע** – עמידה ישרה בפישוק קל. הרם את יד ימין לפניך, אל עבר החזה, כפופה במרפק. אצבעות יד ימין נוגעות בכתף יד שמאל. אחוז ביד שמאל את מרפק ימין ומשוך לאט ובעדינות את יד ימין שמאלה, עד שתחוש במתח הולך וגובר (מתח עד לנקודת האי-נוחות). שהה במצב זה במשך 6-15 שניות, נשום חופשי בעת ביצוע התרגיל. הרפה ובצע את התרגיל ביד השנייה. חזור על התרגיל 2-4 פעמים לכל צד.



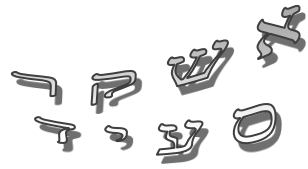
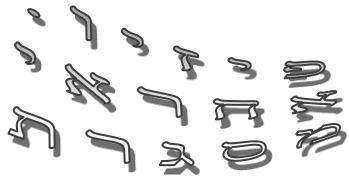


### מתחת ידיים

**המטרה** – מתחת ידיים, כתפיים וגב עליון.  
**אופן הביצוע** – עמידה ישרה בפישוק קל. שלב אצבעות יד ימין  
עמאצבעות יד שמאלוהפוך את כפות הידיים. הרם את שתי  
הידיים, ישרות מעל הראש, משוך ידיים מעט לאחור ולחץ עם  
כפות הידיים כלפי מעלה. החזיק את הידיים במצב זה במשך 6-  
15 שניות. בעת ביצוע התרגיל נשום באופן חופשי (אל תעצור  
את הנשימה). הרפה וחזור על התרגיל 2-4 פעמים.







### הנשימה היא חלק חיוני ובלתי נפרד מהתרגול

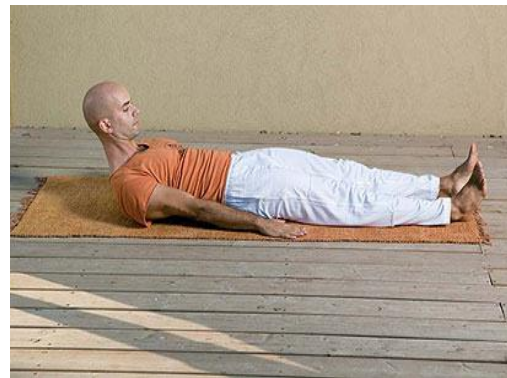
הנשימה היא חלק חיוני ובלתי נפרד מהתרגול. בין כל אחד מחמשת התרגילים יש לעמוד בעמידה זקופה, ברגליים בפישוק ברוחב הכתפיים, להניח ידיים על המותניים, לנשום נשימה עמוקה וארוכה דרך האף עד שתחושו את הבטן מתנפחת ומתמלאת אוויר ואז לנשוף החוצה דרך הפה כשהשפתיים מכווצות בצורת O.

בכל התרגילים יש לשאוף דרך האף בחלק א' של התרגיל ובחלק ב' לנשוף דרך הפה כשהשפתיים מכווצות בצורת O ומשמיעות צליל חלש של שריקה.

### תרגיל מספר 1

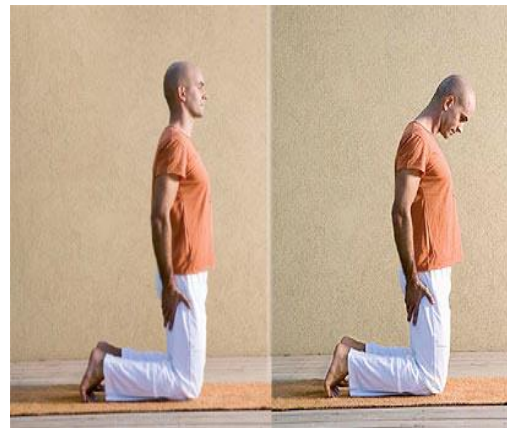


**בשאיפה:** 1. שכבו על הגב כשהידיים מונחות לצדי הגוף.



2. הרימו את הראש וגעו בחזה עם הסנטר.

## תרגיל מספר 2

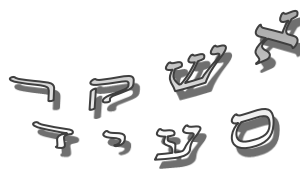
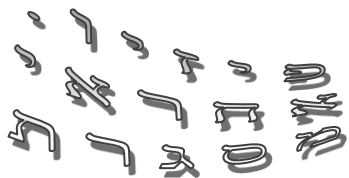


**בשאיפה:** 1. עמדו זקופים על הברכיים (הברכיים ברוחב האגן) ומקמו את הידיים מאחורי הישבנים ומתחתיים.

## תרגיל מספר 3



**בשאיפה:** 1. שבו על הרצפה כשהרגליים מתוחות קדימה, כפות הידיים ניצבות לגוף והגב ישר.



2. קרבו את הסנטר לעבר החזה.

3. משכו בעדינות את הראש לאחור.

#### תרגיל מספר 4



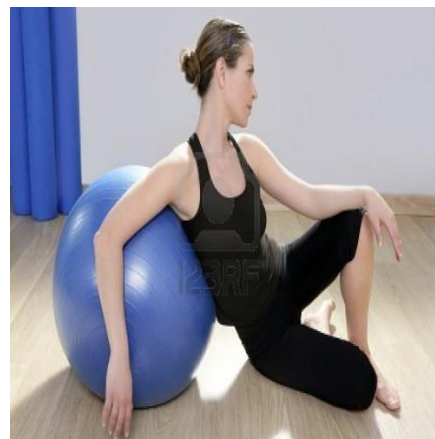
**בשאיפה:** 1. התמקמו בשכיבה על הבטן, הניחו את כפות הידיים על הרצפה ונעצו את כריות כפות הרגליים ברצפה.

2. התרוממו מעלה כך שנוצר קיעור בעמוד השדרה. הראש משוך לאחור, המבט כלפי מעלה.

אגודת לקידום אנשים עם פיגור שכלי (ע"ר)

אקים  
סניף כרמיאל - בית גיל

התעמלות



[בהנהלת אקים – אגודה לקידום אנשים עם פיגור שכלי \(ע"ר\)](http://www.aqim.org)  
[סניף כרמיאל, רחוב רמים 100, כרמיאל 20100 טלפקס 04-9580584](http://www.aqim.org)

אגודת  
סניף  
אקרים  
סניף  
כרמיאל  
בית גיל

**אקרים**  
סניף כרמיאל - בית גיל

אגודת  
סניף  
אקרים  
סניף  
כרמיאל  
בית גיל

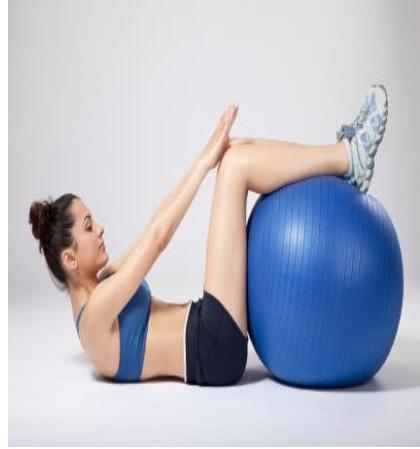


**בהנהלת אקרים – אגודה לקידום אנשים עם פיגור שכלי (ע"ר)**  
**סניף כרמיאל, רחוב רמים 100, כרמיאל 20100 טלפקס 04-9580584**

אגודת  
אקלים  
סניף  
כרמיאל  
בית גיל



התאחדות  
לרפואת  
האזניים  
והאף  
והגרון



[בהנהלת אקים – אגודה לקידום אנשים עם פיגור שכלי \(ע"ר\)](#)  
[סניף כרמיאל, רחוב רמים 100, כרמיאל 20100 טלפקס 04-9580584](#)

מאגנת  
סניף  
אקלים  
רמת  
גן

  
סניף כרמיאל - בית גיל

מאגנת  
סניף  
אקלים  
רמת  
גן



[בהנהלת אקים – אגודה לקידום אנשים עם פיגור שכלי \(ע"ר\)](#)  
[סניף כרמיאל, רחוב רמים 100, כרמיאל 20100 טלפקס 04-9580584](#)

מגוון  
סגור  
ארוך  
רגיל  
קצר  
גמיש  
קשיח  
ללא  
עליון

**אקים**  
סניף כרמיאל - בית גיל

התאמה  
לכל  
סוג  
של  
קב"ר  
עדיף



[בהנהלת אקים – אגודה לקידום אנשים עם פיגור שכלי \(ע"ר\)](http://www.akim.co.il)  
[סניף כרמיאל, רחוב רמים 100, כרמיאל 20100 טלפקס 04-9580584](http://www.akim.co.il)



מאגנת  
סניף  
אקרים  
בית גיל



מאגנת  
סניף  
אקרים  
בית גיל



[בהנהלת אקרים – אגודה לקידום אנשים עם פיגור שכלי \(ע"ר\)](http://www.04-9580584.com)  
[סניף כרמיאל, רחוב רמים 100, כרמיאל 20100 טלפקס 04-9580584](http://www.04-9580584.com)